

**COOSJE KRUIJSEN**

**KOOKBOEK  
VOOR MIJN  
8 BROERS**



**72 RECEPTEN  
DIE ALTIJD OP GAAN**





**KOOKBOEK**  
VOOR MIJN  
**8 BROERS**



---

**COOSJE KRUIJSEN**

---

# **KOOKBOEK VOOR MIJN 8 BROERS**

---

**72 RECEPTEN  
DIE ALTIJD OP GAAN**

---





# INHOUD

## VOORWOORD

FLORIAN | **SNELLE HAP**

KEIMPE | **TRAYBAKES**

LUCAS | **EENPANSGERECHTEN**

PABLO | **AIRFRYER**

CHRISTIAAN | **EIWITRIJK**

KIECKX | **HUISETEN**

THIJS | **COMFORT FOOD**

PABLO | **INDRUK MAKEN**

## DANKWOORD

## INDEX

## COLOFON



# VOORWOORD

Ik ben Coosje en ik heb acht broers.

Dat klinkt misschien alsof ik ben opgegroeid in een jongensinternaat, maar we zijn gewoon een modern samengesteld gezin. Ik heb drie biologische broers: Christiaan, Kieckx en Keimpe. En vijf stiefbroers: Lucas en tweeling Cristian en Pablo ‘aan de ene kant’ en Thijs en Florian ‘aan de andere kant’

Biologisch, bonus, stief — voor mij zijn het vooral gewoon mijn broers. Acht jongens met acht karakters, acht levens, acht smaken en acht totaal verschillende ideeën van wat een “prima keuken” is.

Ze houden allemaal van lekker eten. Dat sowieso. En ze kunnen ook allemaal wel iets. De een maakt moeiteloos een goede pasta, de ander weet precies wat hij moet eten na het sporten en weer een ander kookt voor een heel huis zonder stress. Maar vaak genoeg ontbreekt het aan tijd, inspiratie, geld, boodschappen of een schoon mes.

En dan ben ik er en krijg ik appjes als:

- Wat kan ik snel maken?
- Wat is makkelijk voor veel mensen?
- Wat helpt tegen een kater?
- Wat maak je als je indruk wilt maken?
- En vooral: wat lukt altijd?

Ik hou van koken én van eten. Dus ben ik recepten gaan verzamelen waarvan ik weet dat ze werken voor jongens zoals zij. Jongens die best goed willen eten, maar geen ingewikkelde recepten willen met honderd ingrediënten of uren voorbereiding. Jongens die in (studenten)huizen of net op zichzelf wonen, veel sporten, veel uitgaan, soms gezond willen doen en willen eten waar je blij van wordt.

Want kookboeken zijn er genoeg. Van chefs, toprestaurants, influencers, mensen met perfecte keukens en georganiseerde kruidenlaattjes. Hartstikke mooi, maar niet gemaakt voor iemand die in een huis woont waar de knoflookpers verdwenen is, de oven schoongemaakt moet worden en niemand weet van wie de pan met aangekoekte rijst in de gootsteen is.

Dit boek is voor mijn broers. En voor iedereen die een beetje op ze lijkt.

Met snelle recepten voor als je weinig tijd hebt. Eenpansgerechten voor als afwassen niet je hobby is. Eiwitrijke recepten voor sporters en grote eters. Comfortfood voor brakke dagen, lange weken en zondagavonden. Huiseten voor veel man en een keuken vol meningen. En natuurlijk ook recepten om indruk mee te maken, voor als pasta pesto even niet genoeg is.

Zonder gedoe, zonder moeilijke technieken en zonder dat je je moeder hoeft te bellen om te vragen hoe lang kip in de oven moet.

Voor Christiaan, Kieckx, Keimpe, Lucas, Cristian, Pablo, Florian en Thijs.

En voor alle andere jongens die altijd honger hebben.

Liefs,  
Coosje





# SNELLE HAP

Udonnoedels met pindasaus

Pasta met worst, tomaat en burrata

Alfredopasta met groene asperges

Gyozacurrysoep

Flammkuchen met spek en rode ui

Boerenomelet

Rijstvellen

Wok met biefstukreepjes

Pad krapow



# FLORIAN

Florian is een van mijn vijf stiefbroers. Hij studeert Bouwmanagement & Vastgoed in Haarlem, is lid van een studentenvereniging en woont in een dispuutshuis aan de Prinsengracht in Amsterdam. Koken is nooit echt zijn hobby geweest, maar hij krijgt er steeds meer plezier in - zeker als hij kan maken waar hij zelf zin in heeft én niet hoeft af te wassen.

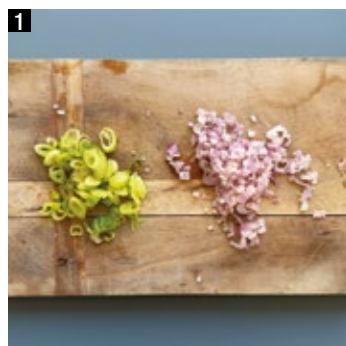
Deze recepten zijn voor iedereen die nú honger heeft, straks weg moet en toch iets beters wil eten dan een tosti of een bak noedels.

# Udonnoedels met pindasaus

2 pers | Bereidingstijd: 10 min | Kooktijd: 5 min | Totale tijd: 15 min

## WAT HEB JE NODIG

- 2 el pindakaas
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 el gember, fijngenhakt
- 2 stengels bosui, fijngenhakt
- 2 el crispy chili-olie
- 2 el sesamzaadjes
- 2 el sojasaus
- 1 sjalot
- 1 el rode wijnazijn
- 5 el neutrale olie, zoals zonnebloemolie
- 400 g udon noedels
- 1 rode peper, optioneel



1 Snij de bosui, sjalot en rode peper fijn.



2 Kook de udon noedels volgens de verpakking.



3 Doe de sjalot, gember, crispy chili-olie, sesamzaadjes, bosui, knoflook, pindakaas, sojasaus en rode wijnazijn in een koude pan.



4 Verwarm de neutrale olie in een aparte pan tot hij goed heet is.



5 Giet de hete olie over de ingrediënten en roer goed door.



6 Voeg de noedels toe. Maak af met bosui, extra sesamzaadjes en eventueel rode peper.

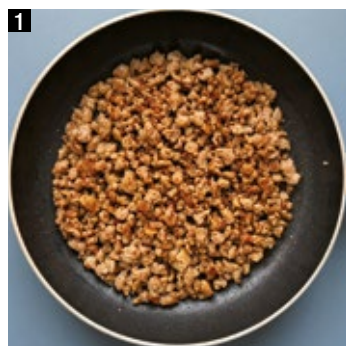


# Pasta met worst, tomaat en burrata

4 pers | Bereidingstijd: 10 min | Kooktijd: 20 min | Totale tijd: 30 min

## WAT HEB JE NODIG

- 1 pot rode paprikareepjes van 310 g, uitgelekt
- 500 g cherrytomaatjes
- 3 tenen knoflook, geperst
- Basilicum
- 4 braadworsten
- 2 bollen burrata
- 1 zak orecchiette
- Chilivlokken



1 Haal de worsten uit hun velletje. Bak het worstvlees goudbruin en druk klein met een stamper.



2 Halveer de tomaatjes en pers de knoflook.



3 Haal het worstvlees uit de pan. Bak de knoflook, tomaatjes, paprikareepjes en basilicum in dezelfde pan.



4 Kook ondertussen de orecchiette in ruim gezouten water.



5 Pureer de zachte tomaatjes en paprika met 1 bol burrata tot een gladde saus. Breng op smaak met peper, zout en chilivlokken.



6 Roer de pasta en het worstvlees door de saus. Maak af met de tweede bol burrata en basilicum.



# TRAY BAKES

Mexicaanse traybake

Traybake met chorizo en cheddar

Traybake met zoete aardappel, broccoli en kip

Italiaanse traybake

Traybake met BBQ-kip

Traybake met zalm

Griekse traybake

Herfsttraybake

Aziatische traybake



# KEIMPE

Keimpe is mijn jongste broer. Hij heeft een tussenjaar en kijkt uit naar het studentenleven in Delft, maar is voorlopig vooral bezig met reizen en genieten van zijn vrijheid. Hij houdt misschien nog wel meer van koken dan van eten. Zijn eerste traybake maakte hij in Zuid-Afrika, met impalanek - geen blijvertje, maar wel het begin van zijn liefde voor simpele ovengerechten en een goed AVG'tje. Opgegroeid met veel zomerkampen heeft hij al vroeg geleerd om van weinig iets te maken. Vroeger gold thuis de regel: "Als Keimpe het niet lekker vindt, is het écht niet lekker."

# Mexicaanse traybake

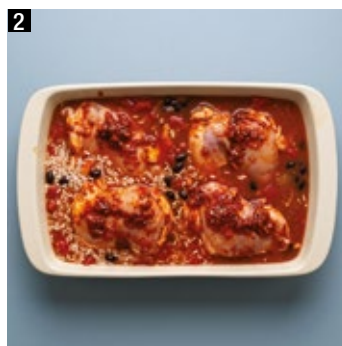
2 pers | Bereidingstijd: 10 min | Oventijd: 50-55 min | Totale tijd: 60-65 min

## WAT HEB JE NODIG

- 200 g rijst
- 1 blik zwarte bonen van 400 g, uitgelekt
- 1 blik tomatenblokjes van 400 g
- 1 kippenbouillonblokje
- 500–600 g kippendijen
- 3 el chipotlepasta
- Sap van 1 limoen
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 rode chilipeper, fijngehakt, optioneel
- Handje koriander, optioneel



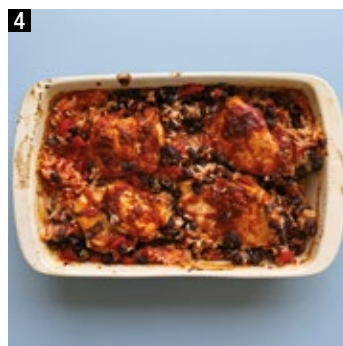
1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Marineer de kip met knoflook, limoensap, chipotlepasta, zout en peper.



2 Meng de rijst, zwarte bonen en tomatenblokjes in een ovenschaal. Vul het lege tomatenblik met warm water, los het bouillonblokje erin op en schenk erbij. Leg de kip met de marinade bovenop.



3 Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak 35 minuten in de oven.



4 Verwijder de folie en bak nog 15–20 minuten, tot de kip mooi gekaramelliseerd is en de rijst gaar is. Garneer eventueel met verse chili en koriander.



# Traybake met chorizo en cheddar

2 pers | Bereidingstijd: 10 min | Oventijd: 45 min | Totale tijd: 55 min

## WAT HEB JE NODIG

- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 oranje paprika
- Cherrytomaatjes
- 1 chorizoworst
- 1 pak gnocchi
- 28 g fajitamix
- 9 plakken cheddar kaas



Verwarm de oven voor op 200 °C. Snij de ui, paprika's en chorizo in grove stukken. Halveer de cherrytomaatjes.



Meng de fajitamix met 4 el olijfolie.



Meng de gnocchi, groenten en chorizo met de fajita-olie op een bakplaat. Bak 40 minuten in de oven. Schep alles na 20 minuten om.



Leg de cheddar erop en bak nog 5 minuten, tot de kaas gesmolten is.



# EENPANS GERECH TEN

Orzo met zongedroogde tomaten en gamba's

Kipstoof met chorizo

Rode lasagnesoepp

Quesadilla's

Pasta met kip en broccoli

Pompoen-kokossoep

Pulled chicken

Shakshuka met chorizo

Rode pindacurry



# LUCAS

Lucas is een van mijn stiefbroers en woont en studeert in Maastricht. De keuken in zijn huis is zeldzaam smerig en er is geen afwasmachine. Begrijpelijk dus dat koken niet bovenaan zijn prioriteitenlijst staat. Toch is eten voor Lucas meer dan alleen brandstof. In de Spaanse kant van zijn familie staat samen eten centraal. Eenpansgerechten passen daarom perfect bij hem: weinig gedoe, weinig afwas en recepten die bijna niet kunnen mislukken.

# Orzo met zongedroogde tomaten en gamba's

2 pers | Bereidingstijd: 10 min | Kooktijd: 15 min | Totale tijd: 25 min

## WAT HEB JE NODIG

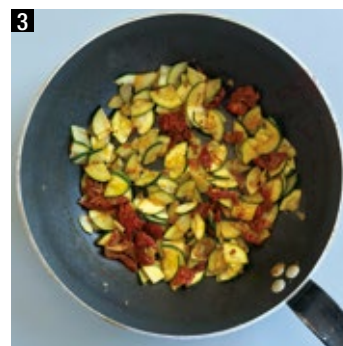
- 150 g zongedroogde tomaten
- Gerookte paprikapoeder
- 500 g gamba's
- 200 g orzo
- 1 courgette
- 100 ml kookroom
- 50 g Parmezaanse kaas
- 1 groentebouillonblokje



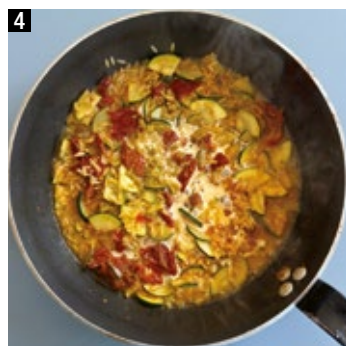
1  
Snij de courgette in dunne kwartjes. Snij de zongedroogde tomaten grof en rasp de Parmezaanse kaas.



2  
Bak de gamba's met gerookte paprikapoeder, peper en zout.



3  
Haal de gamba's uit de pan. Bak in dezelfde pan de zongedroogde tomaten en courgette.



4  
Voeg de orzo, het bouillonblokje en water toe, tot alles net onder water staat. Roer af en toe.



5  
Als de orzo gaar is, voeg je de kookroom, gamba's en Parmezaanse kaas toe. Roer alles goed door.



# Kipstoof met chorizo

2 pers | Bereidingstijd: 10 min | Kooktijd: 20 min | Totale tijd: 30 min

## WAT HEB JE NODIG

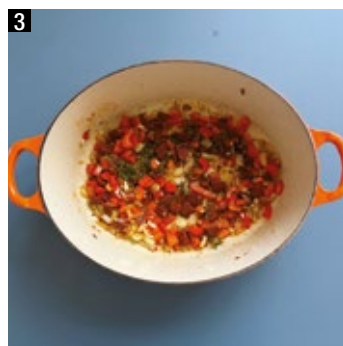
- 400 g kippendij
- 400 g Mutti tomatenpulp
- 400 g limabonen, uitgelekt
- 1 chorizoworst
- 1 rode paprika
- 1 witte ui
- 3 tenen knoflook, geperst
- Paprikapoeder
- Koriander
- Tijm
- 1 kippenbouillonblokje



Bak de kip met paprikapoeder, peper en zout. Haal uit de pan.



Snij de paprika, chorizo en ui. Hak de knoflook fijn.



Bak de paprika, chorizo, ui, knoflook en tijm in dezelfde pan.



Voeg tomatenpulp, limabonen, 200 ml water, het bouillonblokje, de kip en koriander toe. Laat de stoof 10 minuten zachtjes pruttelen.



# COM FORT FOOD

Shrimp taco's

Quiche Lorraine

Crispy rice salad

Pasta carbonara

Andijviestamppot

Shoarmapasta

Pannenkoeken spek, kaas, ui

Pasta met gehaktballen in tomatensaus

Tartiflette



# THIJS

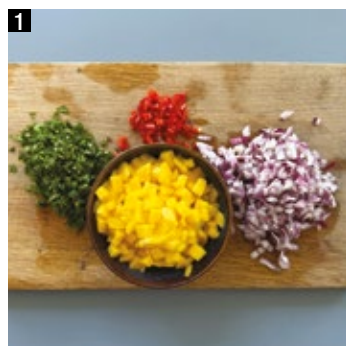
Thijs is ondernemer, houdt van aanpakken, geld verdienen en van Fleur. Hij kan echt genieten van een goed diner, maar kent ook de McDonald's-menu uit zijn hoofd. Comfortfood past perfect bij hem: eten waar je zin in hebt na een lange dag, een mislukte afspraak, een goede deal of gewoon op een zondagavond op de bank. Dit hoofdstuk bevat gerechten voor iedereen die soms gezond wil doen, maar vooral iets wil eten waar je blij van wordt.

# Shrimp taco's

2 pers | Bereidingstijd: 20 min | Baktijd: 5 min | Totale tijd: 25 min

## WAT HEB JE NODIG

- 1 mango
- 1 bos koriander
- 2 rode uien
- 1 rode chilipeper
- 450 g garnalen
- 2 limoenen
- 6 mini taco's
- 2 avocado's
- Srirachamayo
- Paprikapoeder



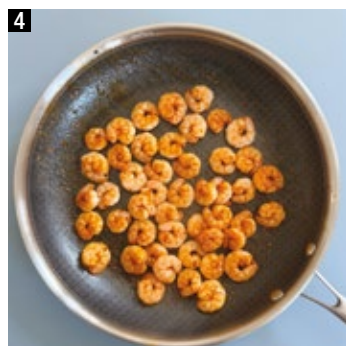
Schil de mango en snij in blokjes. Snipper de rode uien, snij de chilipeper fijn en hak de koriander.



Meng de mango met de helft van de chilipeper, rode ui en koriander. Voeg het sap van een halve limoen, olijfolie, peper en zout toe.



Maak de guacamole door de avocado's te prakken met de rest van de koriander, rode ui en het sap van een halve limoen.



Marineer de garnalen met paprikapoeder, peper, zout en olijfolie. Bak ze ongeveer 5 minuten.



Haal de garnalen uit de pan en verwarm de taco's kort in dezelfde pan. Serveer de taco's met garnalen, mangosalsa, guacamole en srirachamayo.



# Quiche Lorraine

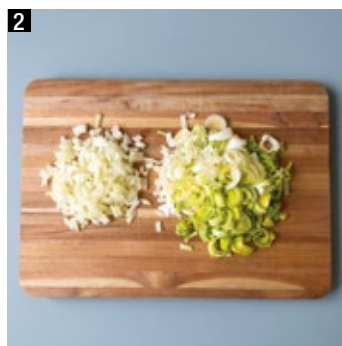
2 pers | Bereidingstijd: 15 min | Oventijd: 45 min | Rusttijd: 10 min | Totale tijd: 70 min

## WAT HEB JE NODIG

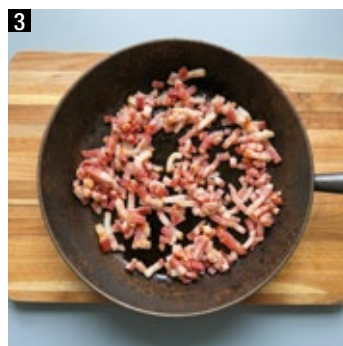
- 1 rol bladerdeeg
- 200 g spekblokjes
- 4 eieren
- 200 g crème fraîche
- 1 prei
- 1 ui
- 200 g Gruyère, geraspt



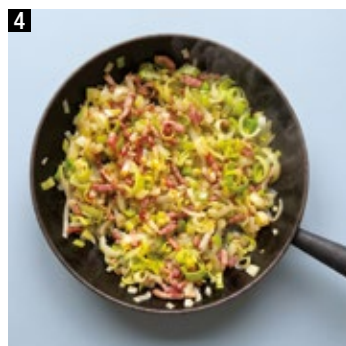
Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakvorm met bladerdeeg, prik gaatjes in de bodem en bak 10 minuten voor.



Snipper de ui. Spoel de prei goed schoon en snij in dunne ringen.



Bak de spekblokjes zonder olie tot ze licht krokant zijn.



Voeg de ui en prei toe en bak een paar minuten mee, tot de groenten zachter zijn.



Klop de eieren los met de crème fraîche. Voeg peper, nootmuskaat en Gruyère toe.



Verdeel het spek-preimengsel over de bodem en giet het eimengsel erover. Bak 45 minuten, tot de quiche goudbruin en stevig is. Laat 10 minuten afkoelen voor het aansnijden.





# IK BEN COOSJE EN IK HEB ACHT BROERS

Drie biologische broers en vijf stiefbroers. Mijn broers studeren, werken, sporten, wonen in studentenhuizen, gaan uit, komen thuis, willen soms gezond doen en vooral iets eten waar je blij van wordt.

Ze houden allemaal van lekker eten. Dat sowieso. Maar in het echte leven ontbreekt het nogal eens aan inspiratie, tijd, techniek, zin, geld, boodschappen of een schone pan.

## Daarom maakte ik **KOOKBOEK VOOR MIJN 8 BROERS**

Een kookboek voor jongens die best goed willen eten, maar geen zin hebben in ingewikkeld gedoe. Met simpele recepten voor snelle happen, traybakes, eenpansgerechten, eiwitrijk eten, comfort food, huiseten, de airfryer en om indruk te maken.

Voor mijn broers. En vooruit: ook voor alle andere jongens die honger hebben.



- SNELLE HAP • TRAYBAKES • EENPANSGERECHTEN • AIRFRYER •
- EIWITRIJK • HUISETEN • COMFORT FOOD • INDRUK MAKEN •

ISBN 978-94-6156-362-0

